

प्रश्नोपनिषद् प्रश्न 3 रा

अथ हैनं कौशल्यश्चाश्वलायनः पप्रच्छ ।भगवन् कुत एष प्राणो जायते? कथं आयात्यस्मिञ्शरीरे ?

आत्मानं वा प्रविभज्य कथं प्रातिष्ठते केनोत्क्रमते ?कथं बाह्यमभिधत्ते कथमध्यात्ममिति॥ 3.1 ॥

अथ च आश्वलायनः कौसल्यः एनं पप्रच्छ भगवन् एषः प्राणः कुतः जायते कथम् अस्मिन् शरीरे
आयाति कथम् आत्मानं प्रविभज्य प्रतिष्ठते केन उत्क्रमते कथं बाह्यम् अभिधत्ते। कथं वा अध्यात्मम्
इति ॥

अथ आता अव्यय

आश्वलायनः आश्वलायन पुं. प्र. ए. व.

कौसल्यः कौसल्य पुं. प्र. ए. व.

ह खरोखर अव्यय

एनम् ह्यांना इदम् एतद् पुं. द्वि. ए. व.

पप्रच्छ विचारले प्रच्छ् धातु विचारणे कर्तरि प्रयोग लिट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

हे भगवन्!

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

प्राणः प्राण पुं प्र. ए. व.

कुतः कोठून कुत पुं. प्र. ए. व.

जायते उत्पन्न होतो जन् धातु उत्पन्न करणे कर्तरि प्रयोग लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

कथम् कसे अव्यय

अस्मिन् ह्या इदम् नपुं. स. ए. व.

शरीरे शरीरात् शरीर नपुं. स. ए. व.

आयाति येतो आङ् + या धातु जाणे कर्तरि प्रयोग लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

कथम् कसे अव्यय

आत्मानम् स्वतः (प्राण) आत्मन् पुं. द्वि. ए. व.

प्रविभज्य विभागला जातो प्र+वि+भज् धातु विभागणे +ल्यप् प्रत्यय

प्रतिष्ठते स्थित होतो प्र+स्था धातु स्थिर होणे कर्तरि लट् लकार आत्मनेपदम् प्र. पु. ए. व.

केन कोणामुळे किम् नपुं. तृ. ए. व.

उत्क्रमते बाहेर पडतो उत्+क्रम् धातु मार्गक्रमण करणे कर्तरि प्रयोग लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

कथम् कसे अव्यय

बाह्यम् बाहेरील बाह्य नपुं. द्वि. ए. व.

अभिधत्ते धारण करतो अभि+धा धातु धारण करणे कर्तरि प्रयोग लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

कथम् कसे अव्यय

वा किंवा अव्यय

अध्यात्मम् स्वतःमधे (इन्द्रिये आणि मन) अध्यात्म नपुं. प्र. ए. व.

इति असे अव्यय

2 ज्या प्रश्नाचे उत्तर देताना पिप्पलाद ऋषींनी प्राणाची विविध वैशिष्ट्ये सांगितली. आता तिसरा प्रश्न कौसल्य ऋषींनी विचारला आहे. हा प्रश्न बहुदा सर्वांनाच पडत असेल. मात्र ह्याचे शास्त्रीय उत्तर किंवा शास्त्रीय पुरावे कसे देणार? प्राण उत्पन्न तरी कसा होतो? त्यानंतर तो शरीरात कसा येतो? आणि अर्थातच बाहेर कसा पडतो? असे एकूण सहा प्रश्न विचारले गेले आहेत. असे प्रश्न विचारताना प्रश्नकर्त्याची मानसिकता अशी दिसून येते की प्राणाची निर्मिती करणारा अजून कोणी आहे. पिप्पलाद ऋषींनी काय उत्तर दिले असावे ह्याची खूपच उत्सुकता आहे. ह्या मंत्रात उल्लेख केलेल्या

कौसल्य ऋषी आणि आश्वलायन ऋषी यांची फार माहिती उपलब्ध नाही. काही ठिकाणी कौशल देशीय आश्वलायन असे म्हटले आहे तरी काही ठिकाणी आश्वलायनांचे पुत्र कौशल असे म्हटले आहे.

आधीच्या प्रश्नाच्या उत्तरात प्राणाचे निरनिराळे भाग असतात असे आपण वाचले आहे.

हया मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

आता पिप्पलाद ऋषींना कौशलदेशीय आश्वलायनाने विचारले, हे भगवन्! हा प्राण कोठून उत्पन्न होतो? हा शरीरात कसा येतो? स्वतःचे (निरनिराळ्या कार्यासाठी) विभाजन करून शरीरात कसा प्रस्थापित होतो? कशाप्रकारे तो शरीराच्या बाहेर पडतो? कशाप्रकारे तो बाह्य जगाशी दुवा साधतो? कशाप्रकारे तो आंतरिक जगात स्थित होतो?

तस्मै स होवाचातिप्रश्नान् पृच्छसि ब्रह्मिष्ठोऽसीति तस्मात्तेऽहं ब्रवीमि ॥3.2॥

सः तस्मै ह उवाच त्वम् अतिप्रश्नान् पृच्छसि। ब्रह्मिष्ठः असि इति तस्मात् अहं ते ब्रवीमि ॥

सः तो तद् पुं. प्र. ए. व.

तस्मै त्याला तद् पुं. च. ए. व.

ह खरेच अव्यय

उवाच म्हणाले वच् धातु कर्तरि प्रयोग लिट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

त्वम् तू युष्मद् प्र. ए. व.

अतिप्रश्नान् मोठे (महत्वाचे) प्रश्न अति+प्रश्न पुं. द्वि. ब. व.

पृच्छसि विचारलेस प्रच्छ् धातु कर्तरि प्रयोग लट् लकार परस्मैपद म. पु. ए. व.

ब्रह्मिष्ठः ब्रह्माचा जिज्ञासू, जाणकार ब्रह्मिष्ठ पुं. प्र. ए. व.

असि आहेस अस् धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

इति असे अव्यय

तस्मात् म्हणून तद् पुं. पं. ए. व.

अहम् मी अस्मद् प्र. ए. व.

ते तुझ्या युष्मद् ष. ए. व.

ब्रवीमि सांगतो ब्रू धातु कर्तरि प्रयोग लट् लकार परस्मैपद उ. पु. ए. व.

अश्वलायन कौसल्य यांचे प्रश्न ऐकून पिप्पलाद ऋषी आश्चर्यचकित झाले असावेत. त्यामुळे सहाजिकच त्यांनी अश्वलायन कौसल्य यांचे कौतुक केले आहे. ह्या मंत्रात ब्रह्मिष्ठ असा नवीन शब्द वाचायला मिळतो. त्याचा अर्थ ब्रह्मनिष्ठ, ब्रह्माला समर्पित असा घेता येईल. मुळात असे प्रश्न विचारणारे, तेवढ्याच तयारीचे असणार. म्हणून पिप्पलाद ऋषी सुद्धा ह्या प्रश्नांची उत्तरे द्यायला तयार झाले.

ह्या मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

ते त्याला म्हणाले तू अतिशय गहन प्रश्न विचारले आहेस. तू जिज्ञासू, ब्रह्मनिष्ठ आहेस म्हणून मी तुझ्या प्रश्नांची उत्तरे देतो.

आत्मन एष प्राणो जायते । यथैषा पुरुषे छायेतस्मिन्नेतदातं मनोकृतेनाऽऽयात्यस्मिन्शरीरे ॥ 3.3
॥

एषः प्राणः आत्मनः जायते। यथा एषा पुरुषे छाया एतत् एतस्मिन् आततं मनोकृतेन अस्मिन् शरीरे आयाति ॥

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

प्राणः प्राण पुं. प्र. ए. व.

आत्मनः परमात्म्यापासून/स्वतःपासून आत्मन् पुं. पं. ए. व.

जायते उत्पन्न होतो जन् धातु कर्तरि प्रयोग लट् लकार आत्मनेपद. प्र. पु. ए. व.

यथा जसे अव्यय

एषा ही एतद् स्त्री. प्र. ए. व.

पुरुषे पुरुष पुं. स. ए. व.

छाया सावली स्त्री. प्र. ए. व.

एतत् हा एतद् नपुं. प्र. ए. व.

एतस्मिन् एतद् नपुं. स. ए. व.

आततम् व्याप्त आतत पुं. द्वि. ए. व.

मनोकृतेन मनाच्या निर्णयाने मनोकृत नपुं. तृ. ए. व.

अस्मिन् ह्या इदम् नपुं. स. ए. व.

शरीरे शरीरात शरीर नपुं. स. ए. व.

आयाति येतो आङ्+या धातु जाणे कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

ह्या मंत्रात सावलीची खूप समर्पक उपमा दिली आहे. मराठीत सावली सारखी सोबत करणे असा शब्द प्रयोग आहे. सावलीसारखी सोबत' म्हणजे सुख-दुःखात, संकटात आणि प्रत्येक चढ-उतारात खंबीरपणे पाठीशी उभी राहणारी, कधीही साथ न सोडणारी विश्वासू साथ.

“एकोऽहं बहुस्याम्” ॥ तैत्तिरीयोपनिषद् 2.6.3, छान्दोग्योपनिषद् 6.2.3 मी एक आहे, अनेक होईन. सृष्टीची निर्मिती परमात्म्याच्या ह्याच एका विचाराने झाली असे श्रुतींमधे नमूद केले आहे. एका शरीराची सावली फक्त त्या शरीराप्रमाणेच असते. येथे आत्मन् ह्या शब्दाचा नक्की अर्थ कसा लावायचा? वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून सजीव प्राणापासून दुसरा जीव निर्माण होतो. प्राण शिवाय दुसरा प्राण जन्म घेऊ शकणार नाही. त्यापुढील शब्द मनोकृत असा आहे. कित्येक जोडप्यांना कोणतेही वैद्यकीय कारण नसूनही मूल होऊ शकत नाही. म्हणजेच प्राणाला जन्म द्यायचा हे प्राणाच्या मर्जीनुसार ठरते.

ह्या मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

हा प्राण आत्म्याच्या इच्छेने उत्पन्न होतो. जशी शरीराची सावली तसेच हा प्राण आत्म्यामधे व्यापलेला आहे आणि मनाच्या प्रक्रियेने तो शरीरात प्रवेश करतो.

यथा सम्रादेवाधिकृतान् विनियुङ्क्ते। एतन् ग्रामानोतान् ग्रामानधितिष्ठस्वेत्येवमेवैष प्राण इतरान् प्राणान् पृथक्पृथगेव सन्निधत्ते ॥3.4॥

यथा सम्राट् एव अधिकृतान् एतान् ग्रामान् एतान् ग्रामान् अधितिष्ठस्व इति विनियुङ्क्ते एवम् एव एषः इतरान् प्राणान् पृथक् पृथक् एव सन्निधत्ते ॥

यथा जसे अव्यय

सम्राट् राजा सम्राज् पुं. प्र. ए. व.

एव नक्कीच अव्यय

अधिकृतान् अधिकृत अधि+कृत पुं. द्वि. ब. व.

एतान् हया एतद् पुं. द्वि. ब. व.

ग्रामान् गावांना ग्राम पुं. द्वि. ब. व.

एतान् हया एतद् पुं. द्वि. ब. व.

ग्रामान् गावांना ग्राम पुं. द्वि. ब. व.

अधितिष्ठस्व नियुक्त करतो अधि+स्था धातु कर्तरि लोट् लकार म. पु. ए. व.

इति असे अव्यय

विनियुङ्क्ते नेमणूक करून विनि+युज् धातु कर्तरि लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

एवम् तसेच एव पुं. द्वि. ए. व.

एव नक्कीच अव्यय

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

इतरान् इतरांना इतर पुं. द्वि. ब. व.

प्राणान् प्राणांना प्राण पुं. द्वि. ब. व.

पृथक् पृथक् भिन्न भिन्न पृथ् धातु अच् प्रत्यय

एव नक्कीच अव्यय

सन्निधत्ते नेमून देतो सम् + नि + धा धातु धारण करणे कर्तरि लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

आधीच्या मंत्रात प्राण आत्म्याच्या इच्छेने उत्पन्न होतो असे आपण वाचले. आता त्या प्राणाचे आणखी विश्लेषण ह्या मंत्रात वाचायला मिळेल. आपल्याला पंच प्राण जसे प्राण, अपान, उदान, व्यान, समान आणि उपप्राण जसे नाग, कूर्म, देवदत्त, कृकला, धनंजय माहित आहेत. शरीराच्या आरोग्यपूर्ण कार्यासाठी ह्या प्राणांचे संतुलन अतिशय महत्वाचे त्यांची आपल्या शरीरात निरनिराळी कार्ये आहेत. सम्राट आणि त्याचे निरनिराळ्या प्रदेशातील प्रतिनिधी यांचे अतिशय छान रूपक ह्या मंत्रात दिले आहे. हे रूपक आपल्याला निरनिराळ्या स्तरांवर वापरता येईल. मूळ परम पुरुष, त्यांच्या पासून 84 लक्ष जीव निर्माण झाले. प्रत्येक जीव आपल्या नवीन जीवांना जन्माला घालण्यास सक्षम आहे. प्रत्येक जीवाचा प्राण आपल्या शरीराची काळजी घेत आहे.

ह्या मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की ज्याप्रमाणे सम्राट त्याच्या अधिकाऱ्यांची निरनिराळ्या गावी नियुक्ती करतो, कामे नेमून देतो त्याप्रमाणे हा प्राण निरनिराळ्या उपप्राणांची नियुक्ती करतो.

पायूपस्थेऽपानं चक्षुःश्रोत्रे मुखनासिकाभ्यां प्राणः स्वयं प्रतिष्ठते मध्ये तु समानः।

एष ह्येतद्धृतमन्नं समं नयति तस्मादेताः सप्तार्चिषो भवन्ति ॥3.5॥

पायूपस्थे अपानं मुखनासिकाभ्यां चक्षुःश्रोत्रे स्वयम् प्राणः प्रतिष्ठते। मध्ये तु समानः हि एषः एतत् हुतम्। अन्नं समं नयति। तस्मात् एताः सप्तार्चिषः भवन्ति ॥

पायूपस्थे गुद जननेन्द्रिय पायु उपस्थ

उप+स्था धातु+क पुं. स. ए. व.

अपानम् अपान वायू पुं. द्वि. ए. व.

मुखनासिकाभ्यां तोंड आणि नाक

मुख-नासिका स्त्री पं. द्वि. व.

चक्षुःश्रोत्रे डोळे कान चक्षुःश्रोत्रे पुं. स. ए. व.

स्वयम् स्वतः अव्यय

प्राणः प्राण पुं. प्र. ए. व.

प्रतिष्ठते स्थापन करतो प्र+स्था धातु कर्तरि लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

मध्ये अव्यय

तु परन्तु अव्यय

समानः समान पुं. प्र. ए. व.

हि कारण अव्यय

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

एतत् हया एतद् नपुं. द्वि. ए. व.

हुतम् आहुती हुत नपुं. द्वि. ए. व.

अन्नम् अन्न नपुं. द्वि. ए. व.

समम् समभावाने सम नपुं. द्वि. ए. व.

नयति प्राप्त होतो नी धातु प्राप्त करणे कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

तस्मात् त्यापासून तद् नपुं. पं. ए. व.

एताः हया एतद् स्त्री. प्र. ब. व.

सप्तार्चिषः सात ज्वालांची सप्त अर्चिष् नपुं. पं./ष. ए. व.

भवन्ति निर्मिती होते भू धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ब. व.

आधीच्या मंत्रात आपण सम्राट आणि त्याचे अधिकारी असे रूपक प्राणासाठी वापरलेले वाचले. आता त्या उपप्राणांची कार्ये आपण समजून घेणार आहोत.

हया मंत्रात प्राण, अपान, समान हया वायूंचा उल्लेख केला आहे. समान वायू शरीराच्या मध्यभागी म्हणजे प्राण आणि अपान हयांच्या मध्ये असतो असे ढोबळमानाने म्हटले आहे. मध्यभाग म्हणजे छाती आणि पोट असे असले तरी अन्नाचा उल्लेख येथे केला आहे त्यामुळे मुख्यत्वे पोट. शरीर विज्ञानाप्रमाणे, रक्ताच्या माध्यमातून सर्व पोषणद्रव्ये शरीराला मिळत असली तरी रक्त शुद्ध करण्यासाठी आक्सीजन म्हणजे श्वासोच्छ्वास तेवढाच महत्वाचा.

प्राण आपल्या सात ज्ञानेन्द्रियांमध्ये संचार करत असतो असा उल्लेख मुण्डकोपनिषद् 2.1.8 हया मंत्रात सुद्धा आला आहे.

सुप्तः ऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सुप्त रक्षन्ति सदमप्रमादम्। सुप्तापः स्वपतो लोकमीयुस्तत्र जागृतोऽस्वप्नजौ सत्रसदौ च देवौ ॥ यजुर्वेद 34.55

आपल्या शरीरात सात प्राण म्हणजे सात ऋषि आहेत. हे सतत कार्यरत राहून आपल्या शरीराचे रक्षण करतात. निद्रा स्थिती मध्ये सुद्धा हे सात लोकांत जागृत अवस्थेत राहून निरंतर सजीवांची रक्षा करत असतात.

आपली सात इन्द्रिये, ज्ञानेन्द्रिये दोन डोळे, दोन कान, दोन नाकपुड्या आणि जीभ ज्यायोगे आपल्याला शब्द, रस गंध स्पर्श आणि रूप हयांचे आकलन होते हयांना हया मंत्रात सप्तार्चिष असे संबोधले आहे.

अपान वायू चा संचार गुद आणि जननेन्द्रिये हया ठिकाणी होतो.

हया मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

गुद आणि जननेन्द्रिये हयांच्या मध्ये अपान वायू, डोळे, कान, मुख आणि नाक येथे प्राण स्वतः च संचारत असतो आणि मध्यभागी समान असतो. हा समान अर्पण केलेले अन्न समप्रमाणात पुरवतो त्यामुळे सात ज्योती उद्भवतात.

हृदि ह्येष आत्मा । अत्रैतदेकशतं नाडीनां तासां शतं शतमेकैकस्याद्वासप्ततिर्द्वासप्ततिः प्रतिशाखानाडीसहस्राणि भवन्त्यासु व्यानश्चरति ॥ 3.6 ॥

हि एषः आत्मा हृदि अत्र नाडीनाम् एतद् एकशतम्। तासाम् एकैकस्यां शतं शतं प्रतिशाखानाडी सहस्राणि द्वासप्ततिः द्वासप्ततिः भवन्ति आसु व्यानः चरति ॥

हि नक्की अव्यय

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

आत्मा आत्मन् पुं. प्र. ए. व.

हृदि हृदयात् हृद् नपुं. स. ए. व.

अत्र येथे अव्यय

नाडीनाम् नाड्या नाडी स्त्री. ष. ब. व.

एतद् ह्या एतद् पुं. द्वि . ए. व.

एकशतम् एकशेक एकशत नपुं. प्र. ए. व.

तासाम् त्यापैकी तद् स्त्री. ष. ब. व.

एकैकस्याम् प्रत्येकी एक+एक स्त्री. स. ए. व.

शतम् शतम् शंभर शंभर

शत नपुं. प्र. ए. व.

प्रतिशाखानाडी

सहस्राणि प्रत्येक शाखेच्या हजार नाडी

सहस्र नपुं. प्र. ब. व.

द्वासप्ततिः द्वासप्ततिः बहातर बहातर

द्वा +सप्तति प्र. ए. व.

भवन्ति होतात भू धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ब.व.

आसु जेथे इदम् स्त्री. स. ब. व.

व्यानः व्यान वायू व्यान पुं. प्र. ए. व.

चरति संचार करतो चर् धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

हया मंत्रात व्यान हया वायू बदल विवेचन केले आहे.

वि+आ+अन् धातु श्वास घेणे +अच्

समस्त शरीरात व्याप्त आहे असा वायू.

नाडी हया शब्दाचा अर्थ दोन प्रकारे लावला जातो.

नाडी म्हणजे शरीरातील ऊर्जा किंवा प्राणाचे वहन करणाऱ्या सूक्ष्म वाहिन्या. योगामध्ये, हजारो सूक्ष्म ऊर्जा वाहिन्या आहेत, ज्यातून 'प्राण' संपूर्ण शरीरात फिरतो. इडा, पिंगळा आणि सुषुम्ना या तीन मुख्य नाड्या आहेत.

आयुर्वेदिक वैद्य नाडी परीक्षेद्वारे नाडीच्या स्पंदनावरून शरीरातील वात, पित्त आणि कफ या दोषांचा ताळमेळ ओळखून रोगाचे निदान करतात.

आपले मज्जातंतू आणि रक्तवाहिन्या शरीरभर पसरलेल्या असतात. पण

हया मंत्रात व्यान वायूचा उल्लेख असल्याने पहिला अर्थ बरोबर आहे असे वाटते. म्हणून हृदि हया शब्दाचा अर्थ हृदय असा न घेता 'गाभा' असा घेता येईल. हया मंत्रात ऋषी आपल्या शरीरातील नाडी बदल माहिती देत आहेत. हया मंत्रात आत्मा, हृदयात असतो असे म्हटले आहे. असा आत्म्याचा उल्लेख जरासा संभ्रमात टाकणारा आहे. पण वैद्यकिय शास्त्रानुसार हृदय बंद पडणे म्हणजे मृत्यू पावणे. थोडक्यात हृदय आणि मेंदू दोन्ही गोष्टींना सारखेच प्राधान्य देण्यात आले आहे असे वाटते.

हया मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

हा आत्मा हृदयात राहतो. तेथे एकशेएक नाड्या असतात. त्यातील प्रत्येक नाडी च्या शंभर शंभर शाखा आहेत. प्रत्येक उपनाडीच्या बहातर बहातर हजार नाडी आहेत. या सर्वात व्यान संचार करतो.

अथैकयोर्ध्व उदानः पुण्येन पुण्यं लोकं नयति पापेन पापमुभाभ्यामेव मनुष्यलोकम् ॥ 3.7 ॥

अथ उदानः एकया ऊर्ध्वः पुण्येन पुण्यं लोकं नयति पापेन पापं नयति उभाभ्याम् एव मनुष्यलोकम्
॥

अथ आता अव्यय

उदानः उदान पुं. प्र. ए. व.

एकया एक स्त्री. प्र. ए. व.

ऊर्ध्वः ऊर्ध्व पुं. प्र. ए. व.

पुण्येन पुण्य नपुं. तृ. ए. व.

पुण्यम् पुण्य नपुं. द्वि. ए. व.

लोकम् लोक नपुं. द्वि. ए. व.

नयति नी धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

पापेन पाप नपुं. तृ. ए. व.

पापम् पाप नपुं. द्वि. ए. व.

नयति नी धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

उभाभ्याम् दोन्ही उभ पुं. पं. द्वि. व.

एव नक्कीच अव्यय

मनुष्यलोकम् मनुष्यलोक पुं. द्वि. ए. व.

5 व्या मंत्रात अपान, प्राण आणि समान वायूंचा उल्लेख केला होता. 6 व्या मंत्रात व्यान वायू बद्दल भाष्य केले होते. ह्या मंत्रात उदान वायू वर भाष्य केले आहे. हा मंत्र वाचताना श्रीमद्भगवद्गीतेच्या 14 व्या अध्यायातील 18 व्या श्लोकाची आठवण होते. ज्या मध्ये असे म्हटले आहे की सत्त्वगुणात स्थित असलेले वरच्या लोकांत, रजोगुणाचे मध्ये आणि तमोगुणातील व्यक्ती नरक लोकात जातात. ह्या मंत्रात पापपुण्याचा उल्लेख केला आहे.

उदान वायू चे कार्य खूपच निराळे, आपल्या पापपुण्याचा हिशोब ठेवणारे. थोडक्यात आपल्या आत्म्याला नवीन शरीर मिळवून देणारे किंवा मुक्ती देणारे.

हृदयातून अनेक नाड्या पूर्ण शरीरभर पसरलेल्या असतात असे आपण आधीच्या मंत्रात वाचले.

हया मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

(आधीच्या मंत्राचा संदर्भ घेऊन) आता एका नाडीने उदान वर जाऊन पुण्याने पुण्य लोक तर पापाने पाप लोकी नेतो. तर दोन्ही च्या अस्तित्वाने मनुष्यलोकात नेतो.

आदित्यो ह वै बाह्यः प्राण उदयत्येष ह्येनं चाक्षुषं प्राणमनुगृह्णानः । पृथिव्यां या देवता सैषा पुरुषस्य अपानं अवष्टभ्य अन्तरा यदाकाशः स समानो वायुर्व्यानः ॥ 3.8 ॥

आदित्यः ह वै बाह्यः प्राणः हि एषः एनं चाक्षुषं प्राणम् अनुगृह्णानः उदयति। पृथिव्यां या देवता सा एषा पुरुषस्य अपानम् अवष्टभ्य अन्तरा आकाशाः सः समानः वायुः व्यानः ॥

आदित्यः ह वै बाह्यः प्राणः हि एषः एनं चाक्षुषं प्राणम् अनुगृह्णानः उदयति। पृथिव्यां या देवता सा एषा पुरुषस्य अपानम् अवष्टभ्य अन्तरा यद् आकाशाः सः समानः वायुः व्यानः ॥

आदित्यः सूर्य आदित्य पुं. प्र. ए. व.

ह खरेच अव्यय

वै खरोखर अव्यय

बाह्यः बाह्य पुं. प्र. ए. व.

प्राणः प्राण पुं. प्र. ए. व.

हि

एषः तो एतद् पुं. प्र. ए. व.

एनम् या एतद् पुं. द्वि . ए. व.

चाक्षुषम् नेत्रातील चक्षुस् पुं. द्वि. ए. व.

प्राणम् प्राण पुं. द्वि. ए. व.

अनुगृहणानः अनुग्रहण करून अनु+ग्रह् धातु + शानच् प्रत्यय पुं. प्र. ए. व.

उदयति उदय पावतो उत् + अय् धातु जाणे कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

पृथिव्यां पृथ्वीवर पृथिवी स्त्री. स. ए. व.

या जी यद् स्त्री. प्र. ए. व.

देवता देवता स्त्री. प्र. ए. व.

सा ती तद् स्त्री. प्र. ए. व.

एषा तीच एतद् स्त्री. प्र. ए. व.

पुरुषस्य शरीराची पुरुष पुं. ष. ए. व.

अपानम् अपान पुं. द्वि. ए. व.

अवष्टभ्य स्थिर ठेवते अव+स्तम्भ् धातु +ल्यप् प्रत्यय

अन्तरा अवकाशात अन्तरा स्त्री. प्र. ए. व.

यद् जे यद् नपुं. प्र. ए. व.

आकाशाः आकाश पुं. प्र. ब. व.

सः तो तद् पुं. प्र. ए. व.

समानः समान पुं. प्र. ए. व.

वायुः वायु पुं. प्र. ए. व.

व्यानः व्यान पुं. प्र. ए. व.

हया मंत्रात सूर्य पृथ्वी आकाश वायू यांच्या मध्ये अनुक्रमे असणाऱ्या

प्राण अपान समान व्यान यांचे वर्णन केले आहे.

आता पर्यंत आपण शरीरातील विविध प्राणांबद्दल जाणून घेतले आता ह्या सृष्टीतील प्राणाची माहिती आपण जाणून घेणार आहोत. प्राण, बाह्य जगाशी कशाप्रकारे दुवा साधतो असा प्रश्न सुरुवातीला कौसलदेशीय आश्वलायनांनी विचारला होता. त्याचे उत्तर येथे वाचायला मिळत आहे. आपण पंचमहाभूतांशी जोडले गेलेले आहोत. आपले शरीर म्हणजे महाभूतांचे एकक असे म्हणता येईल. मूळ घटक फक्त पुरुष आणि प्रकृती. जसा प्राण आपल्या शरीरात निरनिराळ्या पद्धतीने विभागला गेला आहे तसेच तो संपूर्ण विश्वातसुद्धा आहे. म्हणून पृथ्वीवरील प्राणशक्ती आपल्या शरीरातील अपान वायूशी संलग्न आहे. ह्या मंत्रात ऋषी गुरुत्वाकर्षण शक्ती चा उल्लेख करत आहेत असे म्हणायला हरकत नाही. अपान चे कार्य मलमूत्राचे विसर्जन, जे गुरुत्वाकर्षण शक्ती मुळे सुलभ होते हे एक शास्त्रीय सत्य होय. आपली पृथ्वी सूर्यमालेचा एक भाग आहे. सूर्य उगवला म्हणजे अंधार नाहीसा होऊन डोळ्यांचे काम सुलभ होते. त्याच प्रमाणे इतर इन्द्रियांतील कार्यशक्ती देखील सूर्यावर अवलंबून असते. मुळात सूर्य प्रकाशामुळेच आपले अन्न तयार होते.

प्राण व अपान यांच्या मध्ये समान असतो. याबद्दल आपण 5 व्या मंत्रात विस्ताराने वाचले आहेच, येथे त्याचा संबंध आकाशाशी जोडला आहे.

6 व्या मंत्रात व्यान वायू पूर्ण शरीरातील असंख्य नाडी मध्ये वहन करत असतो असे आपण वाचले आहेच, त्याचा संबंध पृथ्वीवरील वातावरणाशी जोडला आहे.

ह्या मंत्राचा थोडक्यात अर्थ असा की

सूर्य हाच बाह्य प्राण आहे तो उगवतो आणि डोळ्यांमधील प्राणाला मदत करतो. पृथ्वीमधील देवता शरीरातील अपान ला मदत करते. पृथ्वी आणि सूर्य यांमधील अंतराळ म्हणजे समान. वायू (वातावरण) म्हणजे व्यान होय..

तेजो ह वा उदानः तस्मादुपशान्ततेजाः । पुनर्भवं इन्द्रियैर्मनसि संपद्यमानैः ॥3.9 ॥

तेजः ह वाव उदानः तस्मात् उपशान्ततेजाः मनसि सम्पद्यमानैः इन्द्रियैः पुनर्भवं

तेजः प्रकाश तेज पुं. प्र. ए. व.

ह वाव निश्चित रूपाने अव्यय

उदानः उदान पुं. प्र. ए. व.

तस्मात् म्हणून तद् पुं. पं. ए. व.

उपशान्ततेजाः तेज शांत झाले आहे असा उपशान्त तेज पुं. प्र. ब. व.

उपशान्त शमन झालेला

मनसि मनात मनस् नपुं. स. ए. व.

सम्पद्यमानैः विलीन होऊन सम्पद्यमान नपुं. तृ. ब. व.

सम्+पद् धातु सिद्ध होणे

इन्द्रियैः इन्द्रियांसह इन्द्रिय नपुं. तृ. ब. व.

पुनर्भवम् पुनर्जन्म पुनर्भव नपुं. प्र. ए. व.

आधीच्या मंत्रात आपण प्राण अपान समान आणि व्यान वायूंचे आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणाशी असलेले नाते पाहिले. उदान वायू चा उल्लेख आपण 7 व्या मंत्रात पुनर्जन्मासंबंधी वाचला होता आता ह्या मंत्रात त्याचा संबंध आपल्या आजूबाजूच्या वातावरणाशी जोडून दाखवला आहे. प्राण म्हणजे सूर्य हे आपण आधी वाचले आहे. एखाद्याच्या शरीरातील तेज शांत होते म्हणजे तो मृत होतो, म्हणजे सर्व इन्द्रिये लीन होतात आणि फक्त मन शिल्लक राहते. हि मनाची शक्ती शरीरातून बाहेर पडते आणि बाहेरील तेजात मिसळून जाते.

ह्या मंत्रात असे म्हटले आहे की

तेज हेच उदान होय. म्हणून ज्याचे तेज शमले आहे, असा इन्द्रियांसह मनात विलीन होऊन पुनर्जन्म प्राप्त करतो.

यच्चित्तस्तेनैष प्राणमायाति प्राणस्तेजसा युक्तः। सहात्मना यथासङ्कल्पितं लोकं नयति॥ 3.10 ॥

एषः यच्चित्तः तेन प्राणम् आयाति। प्राणः तेजसा युक्तः आत्मना सह यथा संकल्पितं लोकम् नयति ॥

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

यच्चितः जो संकल्प यत् चित्तः चित्त पुं. प्र. ए. व.

तेन त्याच्या सह तद् पुं. तृ. ए. व.

प्राणम् प्राण पुं. द्वि. ए. व.

आयाति येतो आङ् +या धातु प्राप्त होणे कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

प्राणः प्राण पुं. प्र. ए. व.

तेजसा तेजस् नपुं. तृ. ए. व.

युक्तः युक्त पुं. प्र. ए. व.

आत्मना जीवात्मा आत्मन पुं. तृ. ए. व.

सह अव्यय

यथा जसे अव्यय

संकल्पितम् संकल्पित संकल्पित नपुं. द्वि. ए. व.

लोकम् लोकाप्रत लोक नपुं. द्वि. ए. व.

नयति नेतो नी धातु कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

कौसलदेशीय आश्वलायनांनी पिप्पलाद ऋषींना विचारले होते, ह्या शरीरात प्राण कसा येतो? त्याचे उत्तर ह्या मंत्रात पिप्पलाद ऋषींनी सांगितले, “यथा आत्मना संकल्पितम् लोकम्”.

हा मंत्र वाचताना श्रीमद्भगवद्गीतेच्या 8 व्या अध्यायातील 6व्या श्लोकाची आठवण होते. त्या श्लोकात असे म्हटले आहे की शरीर त्याग करते वेळी आपल्या मनात जे जे भाव असतात, त्याचे आपल्याला स्मरण होत असते तेच भाव पुढील जन्मात प्रतित होतात.

आपल्या आयुष्यातील निरनिराळ्या प्रसंगानुरूप कृती आपल्या वृत्ती दर्शवत असतात. प्रयत्नपूर्वक आपण आपल्या वृत्ती बदलू शकतो. आपल्या मनात जे विचार येत असतात त्यांचे निरनिराळ्या मथळ्याखाली विश्लेषण करून आपल्याला आपल्या मनाच्या स्थितीचा आढावा घेता येतो. जसे

राग, तिरस्कार, आसूया, लोभ असे विचार मनात येतात की ममत्व, आपुलकी, माया, आनंद वगैरे. आपल्याला आपल्यातील दुर्गुणांचा त्याग करायचा आहे, आणि सात्विक गुण आत्मसात करायचे आहेत.

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो न मेधया न बहुना श्रुतेन।

यमेवैष वृणुते तेन लभ्यस्तस्यैष आत्मा विवृणुते तनुं स्वाम् ॥ मुण्डकोपनिषद् 3.2.3॥

हा आत्मा प्रवचने, मेधाशक्ती च्या साह्याने किंवा बहुश्रुत असल्याने प्राप्त होत नाही. जो त्याला प्राप्त करण्याची इच्छा धरतो त्यालाच त्याची प्राप्ती होते. त्यालाच आत्मा आपलें सत्य स्वरूप प्रकट करतो.

तेविं जितेनि अवसरं । जें आवडोनि जीवीं उरे । तेंचि मरणाचिये मेरे । फार हों लागे ॥ ज्ञानेश्वरी 8.74 ॥

आणि मरणीं जया जें आठवे । तो तेचि गतीतें पावे, म्हणौनि सदा स्मरावें । मातेंचि तुवां ॥ ज्ञानेश्वरी 8.75॥

याप्रमाणे जिवंत असतांना, जी गोष्ट आवडीने अंतःकरणात रहाते, तीच मरणाचे वेळी वारंवार मनात येते. ॥8.74॥ आणि मरणसमयी ज्यास जी वस्तु आठवते त्याच गतीला तो जातो, असे आहे म्हणून तू नेहेमी माझेच स्मरण कर.

॥8.75॥

आधीच्या मंत्रात तेजाचा उपशम होतो असे आपण वाचले आहे.

आता ह्या मंत्रात ऋषी असे सांगत आहेत की

(तेजाचा उपशम होताना) जे मनात संकल्प असतील तसे प्राणास प्राप्त होतो. तेजाने युक्त असा प्राण जीवात्म्यासह संकल्प केलेल्या लोकाकडे नेतो.

य एवं विद्वान् प्राणं वेद न हास्य प्रजा हीयते अमृतो भवति तदेषः श्लोकः ॥ 3.11 ॥

यः विद्वान् एवं प्राणं वेद अस्य प्रजाः न ह हीयते अमृतः भवति तत् एषः श्लोकः ॥

यः हा यद् पुं. प्र. ए. व.

विद्वान् ज्ञानी विद्वस् पुं. प्र. ए. व.

एवम् असा एव पुं. द्वि. ए. व.

प्राणम् प्राण पुं. द्वि. ए. व.

वेद जाणतो

अस्य त्याची इदम् पुं. ष. ए. व.

प्रजाः प्रजा स्त्री. प्र. ब. व.

न ह कधीही

हीयते नष्ट होते हा धातु त्यागणे कर्तरि लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

अमृतः अविनाशी अमृत पुं. प्र. ए. व.

भवति होतो भू धातु होणे कर्तरि लट् लकार परस्मैपद प्र. पु. ए. व.

तत् म्हणून तद् नपुं. प्र. ए. व.

एषः हा एतद् पुं. प्र. ए. व.

श्लोकः श्लोक पुं. प्र. ए. व.

हया मंत्रात हया उपनिषदाची फलश्रुती सांगितली आहे असे म्हणता येईल. हया मंत्राचा शास्त्रीय दृष्ट्या कसा अर्थ लावावा असा प्रश्न पडतो. कारण येथे फक्त ज्ञानी माणसाचा नाही तर त्याच्या पुढच्या पिढीचा पण उल्लेख केला आहे. प्रत्येकाचे कर्म निराळे, प्रारब्ध निराळे. उदान वायू चे कार्य आपण 7 व्या, 10 व्या मंत्रात वाचले. त्यावरून बोध घेऊन आपण आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास करणे अपेक्षित आहे. हेच संस्कार आपण आपल्या पुढच्या पिढीला पण देऊ शकतो.

म्हणून हया मंत्रात असे म्हटले आहे की

जो ज्ञानी याप्रमाणे प्राणाला जाणतो त्याची प्रजा नष्ट होत नाही. तो अमृत होतो, त्यासंबंधी हा श्लोक आहे.

उत्पत्तिमायतिं स्थानं विभुत्वं चैव पञ्चधा ।अध्यात्मं चैव प्राणस्य विज्ञायामृतमश्नुते
विज्ञायामृतमश्नुते इति ॥ 3.12 ॥

प्राणस्य उत्पत्तिम् आयतिं स्थानं विभुत्वं च एव पञ्चधा च एव अध्यात्मं विज्ञाय अमृतम् अश्नुते
विज्ञाय अमृतम् अश्नुते इति ॥

प्राणस्य प्राण पुं. ष. ए. व.

उत्पत्तिम् उत्पत्ति स्त्री. द्वि. ए. व.

आयतिम् आगमन आयति स्त्री. द्वि. ए. व.

स्थानम् स्थान नपुं. द्वि. ए. व.

विभुत्वम् सर्व व्यापकता विभुत्व नपुं. द्वि. ए. व.

च एव आणि केवळ अव्यय

पञ्चधा पाच प्रकारचे

च एव आणि केवळ अव्यय

अध्यात्मम् अध्यात्म पुं. द्वि. ए. व.

विज्ञाय सूज्ञास विज्ञ नपुं. च. ए. व.

अमृतम् अमरत्व अमृत पुं. द्वि. ए. व.

अश्नुते व्यापतो अश् धातु व्यापणे कर्तरि लट् लकार आत्मनेपद प्र. पु. ए. व.

विज्ञाय अमृतम् अश्नुते सूज्ञ अमृतत्व उपभोगतो

इति असे अव्यय

तिसऱ्या प्रश्नातील शेवटचा मंत्र.

प्रश्नोपनिषदाच्या ३ व्या प्रश्नाचे उत्तर देताना प्राण आणि शरीर यांचा परस्पर संबंध उलगडून दाखविला आहे. ३ऱ्या मंत्रात प्राणाला आत्म्याची सावली म्हणजे अखंड साथ असे वर्णन करून प्राणाची उत्पत्ती आणि त्याचा शरीरात प्रवेश ह्याबद्दल विवेचन केले होते. आधीच्या मंत्रात जो ज्ञानी प्राणाला जाणतो तो अ-मृत होतो असे म्हटले आहे. आता ह्या मंत्रात त्या सर्वाचा सारांश दिला आहे.

प्राणाची उत्पत्ती, त्याचे आगमन, पाच प्रकार आणि सर्वव्यापकता, शरीरान्तर्गत त्याचे व्यवहार जाणून घेतल्याने अमरत्व मिळते, असे सूत्र अमृतत्व उपभोगतो.

-----ॐॐॐॐ-----

इति अनघा

४ एप्रिल २०२६